

Haut-Coach

Diesmal: Bloß nicht rot werden
– Tipps bei Couperose



DR. MED SUSANNE STEINKRAUS

Die Hamburger Ärztin für ästhetische Dermatologie und Lasermedizin unsere Expertin bei roten Äderchen im Gesicht.

1. VOR SONNE SCHÜTZEN

„Couperose, die Erweiterung feiner Gefäße, ist ein Frühstadium der Rosazea. Unbehandelt führt sie zu entzündlichen Pusteln - in der Gesichtsmitte, was sie von einer Akne unterscheidet. Weil Sonne Couperose/Rosazea verschlechtert, nur mit UV-Schutz rausgehen: LSF 30, besser noch 50 benutzen. Um die Entzündung durch einen Talgstau nicht zu begünstigen, leichte Texturen oder Gels bevorzugen, die die Poren nicht verschließen.“

2. REIZE MINDERN

„Generell empfehle ich bei Couperose, Reize zu minimieren. Auch die durch Kosmetik: Parfum, Alkohol, Konservierungsstoffe oder Ingredienzen wie Kampfer, Menthol, Hamamelis, Salbei und Zinksulfat. Retinol und Fruchtsäuren reizen ebenfalls! Dagegen dürfen Silikonöle wie Dimethicon oder Cyclomethicon sein, da sie keinen porenverschließenden Film bilden.“

3. PILLE SCHLUCKEN

„Vorübergehend verordnen Ärzte Antibiotika wie Doxycyclin. Sie werden so gering dosiert, dass eine Resistenzbildung und auch eine erhöhte Lichtempfindlichkeit kaum besteht. Mein Rat: Unbedingt nehmen. Sonst kann es sein, dass die Entzündungsreaktion nicht zu kontrollieren ist, hartnäckige Pusteln sich verschlechtern.“

1 Beruhigt „Anti Rötungen kaschierende Tagespflege“ von Eucerin, 50 ml ca. 22 Euro

2 Leichter Schutz „Ultra Facial Defense SPF 50“ von Skin Ceuticals, 30 ml ca. 29 Euro **3 Deckt ab** „Rosaliac CC Creme SPF 30“ von La Roche-Posay, 50 ml ca. 22 Euro **4 Gezielt** „Refine Cellular Couperose Dual Solution“ von Babor, 30 ml ca. 60 Euro

